



Die Peng-Bewegung in der Yang-Stil-Form:  
»Ein Fischer wirft sein Netz aus ...«

den Defensivtechniken des Karate. Ich sollte mir vorstellen, wie ein Fischer im Boot zu stehen und ein Netz auszuwerfen. Aha, also doch keine Kampfkunst, schoss es mir durch den Kopf – bis dato hatte mein Lehrer mich noch nicht spüren lassen, wie sich Peng anfühlen kann.

Den nächsten Gondelausflug nutzte ich, um ein netzwerfender Fischer zu sein. Aufrecht in Taiji-Haltung stehend, versuchte ich »Den Spatzenschwanz zu fangen«



Mit Lü wird eine entgegenkommende Kraft am eigenen Zentrum vorbeigeleitet.

– was einem Sprung ins kalte Wasser aber wesentlich näher kam. Ich stellte mir vor, wie ich mit der Hüfte das schwankende Boot austarierte und gleichzeitig mit einer Kniebeuge das nasse, schwere Netz aufhob, um es in weitem Bogen ins Wasser zu schleudern. Dabei sollte sich das Netz auch noch öffnen und gleichmäßig auf die Wasseroberfläche legen. Gedanklich versuchte ich eine Verbindung der Fußsohlen mit dem schwimmenden Boot zu ertasten. Die darauf aufbauende Bewegung richtet sich nach vorn und von innen nach außen – vor allem ist diese Bewegung nicht auf die Arme beschränkt.

Ein anderes Bild für die Qualität von Peng ist ein Ballon, der sich elastisch in alle Richtungen aufbläht.

### Lü

Der Ausdruck Lü wird in der Fachliteratur oft mit Ziehen übersetzt und soll eine eindringende Kraft am eigenen Zentrum vorbeileiten. Ziehen ohne zu greifen – ich wartete vergeblich auf einen Geistesblitz. Trotz zeitaufwändiger Übungen musste ich mich bis zu jenem Tag gedulden, als mein jetziger Lehrer ein Lü mit dem Bauch demonstrierte. Ich drückte gegen seinen Bauch und hatte das Gefühl, meine Hand klebe auf einem sich drehenden, mitreißenden Ball. Zuerst fiel ich in ein »Schwarzes Loch« – Augenblicke später spürte ich den Boden, aber nicht mehr unter meinen Füßen. Der bekannte Fels in der Brandung war mein Lehrer und er lächelte mich an, seine Verzückung galt wahrscheinlich meiner kleinen Angriffswelle. Dennoch verstand ich erst an dieser Stelle, warum man bei Lü auch von Zurückrollen spricht.

Eine zweite sinnbildliche Vorstellung half meinem Verständnis auf die Sprünge. Um ein einzelnes Schaf aus einer dicht gedrängten Herde zu greifen, sollte man nicht alle Tiere als Gegner sehen – unweigerlich würde man überrannt. Das erwählte Schaf sollte klugerweise mit der Herde geführt und dabei sanft bestimmend an den Rand gezogen werden. Die Erfolgsaussichten wären vielversprechender.

Zu meiner Verwunderung übten wir Lü mit einem Schritt nach vorn. Nun trennte ich

